

TU PUEDES HACER UN CAMBIO DE POR VIDA



¿Estás preocupado porque podrías desarrollar la diabetes?

- ¿Tiene algún miembro de tu familia la diabetes?
- ¿Tienes sobre peso?
- ¿Haces poco o nada de ejercicio?
- ¿Tuviste la diabetes gestacional?

Tú podrías estar en alto riesgo de desarrollar la diabetes, pero hay algo que puedes hacer sobre esto.

Llama al 2-1-1 para aprender sobre los Programas de Prevención de la Diabetes que hay cerca de ti. Este programa te ayuda a aprender cómo cambiar tu estilo de vida para prevenir la diabetes tipo 2. Los grupos se reúnen con un entrenador de salud cada semana durante 16 semanas y cada mes por los siguientes seis meses.

Tú puedes prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.
Entérate de cómo inscribirte, llamando al 2-1-1.



DOH 345-329 April 2013 Spanish

Para las personas con discapacidades, este documento está disponible a su pedido en otros formatos. Para hacer su pedido, llame al 1-800-525-0127 (TDD/TTY llame al 711).

